



သင့်ကျန်းမာရေး လမ်းညွှနစာအုပ်



ဘာတိမိုး ပြန်လည်နေရာချထားရေး စင်တာ
နိုင်ငံတကာ ကယ်ဆယ်ရေး ကော်မတီ
ဘာတိမိုး၊ မေရိဂလ္(န)

မာတိကာ

	စာမျက်နှာ
1 နေကောင်းကျန်းမာခြင်းအစဉ်ပျိုးမိတ်ဆက်	3
2 ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း	4
3 ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရောက်ခြင်း	5
4 ကျန်းမာရေးအာမခံ	6
5 သင့်ဆရာဝန်	7
6 အထူးကုဆရာဝန်များ	8
7 ဆေးဝါး ဆေးဆိုင်များ	9
8 ဆေးကုသမ္မရက်ချိန်း	11
9 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း	12
10 သွေးနမူနာ	13
11 ဆီးနမူနာ	14
12 ဝမ်းနမူနာ	15
13 ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရောက်ခြင်းအမျိုးအစားများ	16
14 ဆေးခန်း	17
15 ဆေးရုံ	18
16 အရေးပေါ်ကျန်းမာရေး	19
17 အရေးကြီးသောဖုန်းနံပါတ်များ	20
18 ခက်ဆစ်အဓိပ္ပာယ်	21
19 လူကြိုးများကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အခိုင်အယား	22
20 ကျန်းမာသနစွမ်းသောကလေးပြစ်စေရန်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းအခိုင်အယား	23
21 တယ်လီဖုန်းပြင့်ရက်ချိန်းမည်သို့ပြုလုပ်စဉ်မည်နည်း	24
22 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိုယ်ရေးသတင်းအချက်အလက်များ	25
23 ကျန်းမာရေးစောင့်ရောက်မှုမြတ်တမ်း	26

1. နေကောင်းကျန်းမာခြင်းအစပျိုးမိတ်ဆက်

အမေရိကန်နိုင်ငံပြည်ထောင်စုမှုကြိုဆိုပါတယ်။ ဘာတိမိုး၊ မေရီလ(န်) Baltimore,Maryland မှုကြိုဆိုပါတယ်။

သင်ရောက်လာတဲ့အတွက်ကျွန်ုပ်တို့ဝမ်းသာပါတယ်။

ဒီကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်စာအုပ်က အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ စောင့်ရှုက်မှုအကြောင်းကိုနားလည်အောင် ကူညီမှာဖြစ်တယ်။



2. ကာကွယ်ခြင်း

ကာကွယ်ခြင်း ဆိုတာဘာလဲ။

ကာကွယ်ခြင်းဆိုတာတစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာမှာကိုရပ်တန့်တားဆီးတာဖြစ်ပါတယ်။



- ဦးရွာထဲတွင် ဦးရေစိတာကို ကာကွယ်နိုင်ပါ ထိုးသုံးပါ။



- အစားအစာပုတ်သိုးခြင်းမှ ကာကွယ်ဖို့ အစားအစာတွေကို ရေခဲသော်လည်းကောင်း၊ ထည့်ထားပါ။



- ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ဖို့အတွက် ဆရာ ဝန်ဆောင်သွားပါ။

3. ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရောက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရောက်ခြင်းဆိုတာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်းနဲ့ရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့ကို
ရောင်ရှားရန် ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစောင့်ရောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်အောင်ပြုမှုနေထိုင်ခြင်း
ကိုဆိုလိုပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရောက်ရေးအတွက် ဆေးကုသမှုရက်ချိန်းအမျိုးအစား –

- ပထမဦးဆုံးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း (ပြန်လည်နေရာချထားမှုအတွက်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း)
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- ပုံမှန် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း
 - တစ်နှစ်တစ်ခါကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း
 - ကျန်းမာသနစွမ်းသော အမျိုးသမီးပြစ်ရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုလုပ်ခြင်း
 - ကျန်းမာသနစွမ်းသော ကလေးငယ်ပြစ်ရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုလုပ်ခြင်း



4. ကျန်းမာရေးအာမခံက

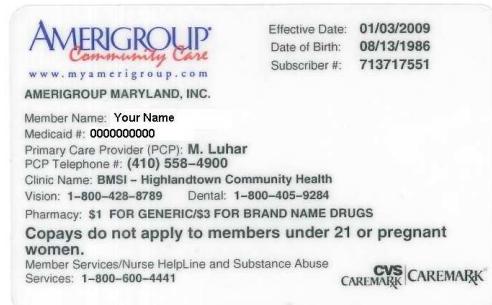
ကျန်းမာရေးအာမခံက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကုန်ကျသည့် စွဲများကို ကူညီ၍ ပေးပေးမှာဖြစ်တယ်။

- ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံးရသည့် ရက်ချိန်းများ
- ဆေးဝါး
- ဆေးရုံသွားပြခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း

ကျန်းမာရေးအာမခံက သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကုန်ကျဖွေဖြတ်ပိုင်းတစ်ချို့ (၇၅%) အားလုံးကို ကူပေး ပေးမှာဖြစ်တယ်။

သင်ဟာအာမခံကတိပြားတစ်ခုကိုရမှာဖြစ်တယ်။

ဆရာဝန်ထံသွားပြသည့်အခါတိုင်း၊ ဆေးဆိုင်သို့မဟုတ်ဆေးရုံသွားသည့်အခါတိုင်းတွင် သင်၏အာမခံကတိပြားကိုယူသွားပါ။



သင် အမေရိကန်သို့ရောက်လာသည့် ပထမ (၈) လအတွင်း သင်၏ကျန်းမာရေးအာမခံချက်ကို မေရီလဲ(န်) ဆေးဝါး ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း (Maryland Medical Assistance) နှင့် HealthChoice တို့မှထောက်ပံ့ကူညီပေးမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ကော်(စံ)မန်နေဂျာမှ သင့်ကိုကူညီပြီး HealthChoice နှင့် ကျန်းမာရေးအီအစဉ်/အာမခံတို့ကိုရွေးပေးမှာဖြစ်တယ်။ (တစ်ခါတရဲ့ Managed Care Organization သို့မဟုတ် MCOဟုလည်းခေါ်သည်)

- အမေရိကုရု (Amerigroup)
- မေရီလဲ(န်)ဆရာဝန်များကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရေး (Maryland Physicians Care)
- ပရိုင်အောရတီပါတနာ (Priority Partners)
- ယူနိုက်တက်ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး (United Healthcare)

ဒု လရောက်တဲ့အခါ သင်ဟာ ကျန်းမာရေးအာမခံချက်အသစ်တစ်ခုကို ထပ်လျှောက်ရန်လိုအပ်လာမှာ ဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့ကော်(စံ)မန်နေဂျာမှ သင့်နဲ့သင့်မိသားစုအတွက်အသင့်လျှင်ဆုံး ကျန်းမာရေးအာမခံချက်ကို လျှောက်တစ်နိုင်ဖို့အတွက် အကူအညီပေးဖို့သတင်းအချက်အလက်တွေပေးမှာဖြစ်တယ်။

5. သင့်ဆရာဝန်



အမေရိကန်မှာ သင့်ရဲ “ကိုယ်ပိုင်” ဆရာဝန် ဒါမှုမဟုတ် “မိသားစုဆရာဝန်” ဆိတ္တရှိမယ်။

ဒီဆရာဝန်ကိုသင့်ရဲအခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ (**PCP**) လို့ခေါ်ပါတယ်။

သင်နေမကောင်းဖြစ်ရင် သင့်ရဲဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ကျန်းမာရေးကောင်းနေတဲ့အချိန်မှာလည်း ရောဂါမဖြစ်ခင်ကျန်းမာရေးကို ကြိုတင်ကာကွယ် စောင့်ရှောက်မှုရက်ချိန်းများအတွက် သင့်ရဲဆရာဝန်နဲ့ တွေ့နေရမှာဖြစ်တယ်။

—ဥပမာ— ကျန်းမာသန်းစွမ်းသော အမျိုးသမီးဖြစ်ရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများလုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာသန်းစွမ်းသော ကလေးထောက်ပြစ်ရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများလုပ်ခြင်း၊ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းရက်ချိန်းများအတွက်

သင့်ရဲကျန်းမာရေးကိုစွဲတွေ့အားလုံးနီးပါးအတွက်သင့်ရဲအခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ဆရာဝန်ဆို အရင်ဆုံး သွားတွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။

၆. အထူးကုဆရာဝန်များ

အထူးကုသရာဝန် ဆိတာ ရောဂါတစ်ခု ဒါမှုမဟုတ် သင့်ရွဲကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအကြောင်းကိုပိုမြဲး ကျမ်းကျင်စွာသိရှိနားလည်တဲ့ဆရာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ဆရာတန်က သင အထူးကုဆရာတန်ကိုသွားကြည့်ဖို့လိုရင် သင့်ကို လွှဲပြေား ပေးမှာဖြစ်တယ်။

- **လွှဲပြောင်း** ပေးတဲ့အမိပါယ်က သင့်ကို အခြားဆရာဝန်တစ်ယောက်ကိုသွားပြဖို့ ခွင့်ပြချက် ပေးတာဖြစ်တယ်။
 - **လွှဲပြောင်းတယ်ဆိုတာ** အများအားဖြင့်တော့ အထူးကုဆရာဝန်တွေဆီသွားတဲ့အခါ ယူသွားရမယ့်စာရှိစာတမ်း ဒါမေဟူတ် စာတစ်ခွဲကို ပေးလိုက်တာဘဲဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့အမြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ ဆရာဝန်ရဲ့ လွှဲပြောင်းစာကို မလိုဘဲ နဲ့ သွားပြနိုင်တဲ့ အထူးကုသရာဝန်တွေကတော့—

- သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်
 - မျက်စီဆရာဝန် (မျက်စီရောဂါအထူးကုဆရာဝန်၊ မျက်မှန်အတွက်အမြင်တိုင်းပညာရှင်)
 - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျို့မာရေးထောက်ပံ့ပေးသူ (စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်၊
စိတ်ရောဂါကုထုံးဖြင့်ရောဂါကုစားပေးသူ)



7. ဆေးဝါးများ

1. ဆေးညွှန်ပါသောဆေးဝါးများ

သင်ဆေးဝါးများလိုပါကသင့်ဆရာဝန်မှုသင့်ကိုဆေးညွှန်းပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ဆေးညွှန်း ဆိတ္တာဆေးနာမည်ပါတဲ့ စာရွက်တစ်ရွက်ဖြစ်ပါတယ်။
သင်ဆေးဆိုင် ကိုသွားပါ။

သင့်ရဲ့ ဆေးညွှန်းကို ဆေးစပ်သူ အားပေးပါ။

ဆေးစပ်သူမှုသင့်အားဆေးဝါးများပေးမည်ဖြစ်သည်။

သာမန်အားဖြင့်ဆေးဖိုးအတွက်ကုန်ကျစရိတ်များကိုကျန်းမာရေးအာမခံမှုပေးချေမှုပါတယ်။ အများအား ဖြင့် ကျန်းမာရေးအာမခံကြေးက နာမည်ကြီးတံဆိပ်မဟုတ်ပ အကုန်အကျိုးသက်သာတဲ့ ဆေးဝါးတွေအ တွက် ငွေးပေးချေပေးမှာဖြစ်တယ်။

ဆေးတွေအများစုံမှာ ဆေးနာမည်တစ်ခုထက်ပိုပြီးရှိကြပါတယ်။

2. ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းမဟုတ်တဲ့ဆေးဝါး / ဆေးဆိုင်မှာတိုက်ရှိက်ဝယ်နိုင်တဲ့ဆေး

ဆေးတစ်ချို့ဝယ်ဖို့အတွက် ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းမလိုပါဘူး။ -

- ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး
- ပိုက်နာပျောက်ဆေး
- ရျောင်းဆုံးခြင်း ဒါမှုမဟုတ်
အအေးမြှုခြင်းအတွက်ဆေး
- ထိခိုက်ရှာနာအတွက်ဆေး



ဒီဆေးတွေကိုဆေးဆိုင် ဒါမှုမဟုတ် ကုန်စုံဆိုင်တွေမှာဝယ်ယူလို့ရပါတယ်။

ဒီဆေးတွေကို သာမန်အားဖြင့်သင့်ရဲ့အာမခံက စိုက်ပေးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ငွေးပေးရမှာဖြစ်တယ်။

တစ်ချို့ကျန်းမာရေးအာမခံတွေမှာ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းမဟုတ်တဲ့ သာမန်မူရင်းအမျိုးအစားဆေးဝါးတွေကို
အခမဲ့ပေးနိုင်မဲ့ အထူးအစိုးအစဉ်တွေရှိပါတယ်။

ဥပမာ - သင့်ရဲ့အာမခံက Advil တံဆိပ်ဆေးအတွက် အကုန်အကျေမံရင်တောင်မှ အဲဒီဆေးရဲ့ (generic form) လို့၏၏တဲ့နဂါ်မူရင်း ဆေးအမျိုးအစားးဖြစ်တဲ့ "Ibuprofen" အတွက်တော့ငွေးပေးချေပေးမှာဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ကော်(စိုး)မန်နေဂျာ ဒါမှုမဟုတ် ဆရာဝန်ကို ဒီအစိုးအစဉ်တွေအကြောင်း မေးကြည့်ပါ။

ဆေးဝါးများအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များ

ဆေးဆိုတာ ဆေးလုံး ဒါမှမဟုတ် ဆေးရည်ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် ဆေးစပ်သူတွေက ဆေးဘယ်လိုသောက်ရမယ်ဆိုတာ သင့်ကိုပြောပြမှာဖြစ်တယ်။

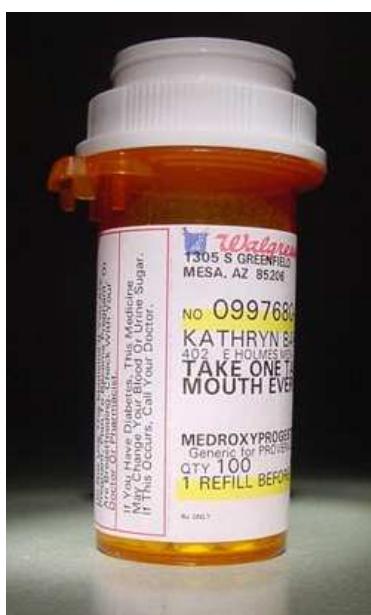
သင်သိသင့်သိတိကိုတဲ့အရာများ -

- ဆေးလုံး / ဆေးရည်ဘယ်လောက်သောက်ရမလဲ။
- တစ်နေ့ဘယ်နှစ်ခါသောက်ရမလဲ။
- ဘယ်အချိန်မှာ ဆေးသောက်ရမလဲ။
- ဆေးဘယ်နစ်ရက် ဒါမှမဟုတ် ဘယ်နှစ်ပါဝါသောက်ရမလဲ။

အကယ်၍သင် ဆေးကိုအချိန်ကြောရည်စွာသောက်ရမည်ဆိုပါက ဆေးညွှန်းမှာ ထပ်ဖြည့်ပေးခြင်း (Refills) လို့ရေးထားတာတွဲပါမှာဖြစ် တယ်။

ဆေးထပ်ဖြည့်ပေးခြင်း - ဆေးစပ်သူ (သို့) ဆေးရောင်းသူက သင့်ဆရာဝန်ထံမှ ဆေးညွှန်းအသစ်တစ်ခု ထပ်မလိုပဲ သင့်ကို ဆေးထပ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

- သင့်ရဲ့ဆေးပုလင်းပေါ်မှာ ဆေးထပ်ဖြည့်ပေးခြင်းဘယ်နှစ်ကြိမ်ပါလဲ မှတ်သားထားပါ။
 - ဒါဟာဆရာဝန်ဆီသွားဖို့မလိုပဲ ဆေးဘယ်နှစ်ကြိမ်ထပ်ဖြည့်လို့ရမယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြတာဖြစ်တယ်။
- အကယ်၍ သင့် ဆေးပုလင်းပေါ်မှာ ဆေးထပ်ဖြည့်ရန်မရှိဘဲနှင့် ဆေးထပ်သောက်ဖို့လိုလာပါက । သင့်ဆရာဝန်နဲ့ သွားတွေ့ဖို့ ရက်ချိန်းယူရန်စိုးပါ။
- သင့်ဆရာဝန်ကဆေးတွေထပ်ရဖို့အတွက် ဆေးညွှန်းအသစ်တစ်ခုထပ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။



8. ဆေးကုသမှုရက်ချိန်း

သင့်ရဲဆရာဝန်နဲ့တွေ့ရန် ရက်ချိန်းရှိုးအတွက် ဘယ်လိစီစဉ်ကြေမလဲ။

- ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ရုံးခန်းကို တယ်လီဖုန်းခေါပါ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်သွားပါ။
- သင့်ရဲ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်တွေကို ပြောပြုမှာဖြစ်တယ်။
 - နာမည်
 - နေရပ်လိပ်စာ
 - ဖုန်းနံပါတ်
 - မွေးနှစ်
 - လူမှုလုံခြုံရေး (Social Security) နံပါတ်
 - ကျွန်းမာရေးအစီအစဉ်/အာမခံ
 - သင့်ဆရာဝန်နှုန်းမည်
 - ဘာကြောင်း ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ရန် လိုသည့်အကြောင်း
- သင့်ဘာသာစကားနှင့် စကားပြန်ပေးမည့်သူကို တောင်းပါ။
- သင့်ကျွန်းမာရေးအာမခံကို လက်ခံပါသလားဟု မေးပါ။
- သင့်ရက်ချိန်းအတွက် ငွေပေးရန်လိပါသလားဟု မေးပါ။

ဆေးကုသမှုရက်ချိန်းအတွက် အရေးကြီးသည် အချက်အလက်များ

- သင်၏ပြုကွဲဖိန်ထဲတွင် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့်သင့်မိသားစုအတွက် ဆေးကုသမှုရက်ချိန်းများကို ရေးမှတ်ထားပါ။
- မိနစ် ၃၀ ကြို၍ရောက်နှင့်ပါ။
- ပါတ်ပုံပါသောမှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား၊ အာမခံကတ်ပြားနှင့် အခြားလွှာပြောင်းစာတစ်ခုခုရှိလျှင် ယူသွားပါ။
- သင်ဘာသာပြန် လိုအပ်ပါက အမြဲတမ်း တောင်းပါ။
- အကယ်၍ သင့်ဆရာဝန်ရက်ချိန်းကို မသွားနိုင်ပါက စီစဉ်ထားသော ဆေးကုသမှုရက်ချိန်းမရောက်နိုင် နှင့် နာရီ ကြို၍ ဖျက်သိမ်းရန်ဖုန်းခေါပါ။
- သင်ဆရာဝန်ရက်ချိန်းသွားသည့်အခါ သင့်မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတို့မှ သင် နှင့်အတူလိုက်ပါသွားနိုင်ပါတယ်။

ဆေးကုသမှုရက်ချိန်းသွားတဲ့အခါ ဘာတွေလုပ်မှာလဲ။

- သင့်ရဲအရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အပူချိန် နှင့် သွေးပေါင်ချိန်တို့ကိုစမ်းသပ်မှာဖြစ်တယ်။
- ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြေက သင့်ရဲကျွန်းမာရေးနဲ့ သင့်မိသားစုကျွန်းမာရေးအကြောင်းကို မေးမယ်။
- သင့်ရဲ သွေးနမူနာ သို့မဟုတ် သီးနမူနာတို့ကို ပေးရမှာဖြစ်တယ်။
- အကယ်၍ သင့်ကျွန်းမာရေး သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုကျွန်းမာရေးအတွက် မေးခွန်းမေးချင်ရင် ဒါမှမဟုတ် စိုးရိမ်စရာရှိရင် ဆရာဝန်ကိုမေးခွန်းများမေးပါ။

9. ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ရောဂါဘယများကို ကာကွယ်နှင့်ပါတယ်။

- ကာကွယ်ဆေးတွေကို ဆေးထိုးအပ်ကနေတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ထိုးသွင်းပေးခြင်းဖြစ်တယ်။

နှုနိုင်ကလေးငယ်များ၊ ကလေးများ နှင့် အရွယ်ရောက်လူများအားလုံးကာကွယ်ဆေးထိုးရန်လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကာကွယ်ဆေးကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ထိုးရမှာဖြစ်တယ်။

သင် အခြားနိုင်ငံရပ်ခြားမှာ ကာကွယ်ဆေး ထိုးခဲ့ပြီးတာတွေရှိလိမ့်မယ်၊ ပါ အတွင်းမှာလဲ ကာကွယ်ဆေးတွေ ပိုပြီးထိုးရအုံမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်နဲ့သင့်မိသားစု ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ အတွက် မှတ်သားထားတာတွေလုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ပြကွဖိန်သုံးပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ ရက်တွေအားလုံးကို မှတ်သားထားပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ရက်ချိန်းကို ဘယ်တော့မှ မပျက်ကွက်ပါစေနဲ့။

10. သွေးနမ္မာ

တစ်ခါတရုံ၊ သင့်ဆရာဝန်မှ “သွေး” အလိုဂျိမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကို သွေးနမ္မာယူခြင်း လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီသွေးတွေကိစမ်းသပ်ပြီးရောဂါရာဖွေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြေက သင့်ရဲ့လက်မောင်းထဲမှသွေးဂို့ အပ်နဲ့ထုတ်ယူမှာဖြစ်တယ်။

အထူးကုဆရာဝန်က အဲဒီသွေးတွေကိစစ်ဆေးမယ်။

သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို ရရှိတဲ့သွေးအပြတွေကို ပြောပြမယ်။ (အဖြတ်ကို အချိန်ယူရတာတွေ ရှိလိမ့်မယ်)



11. ဆီးနမူနာ

တစ်ခါတရုံ၊ သင့်ဆရာဝန်မှ “ဆီး/ကျင်ပေါ်ရေ” ကိုအလိုက်မှာဖြစ်တယ်။

ဒါကို ဆီးနမူနာယူခြင်း လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဆီးကိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ရောက်ရှာဖွေမှာဖြစ်တယ်။

သူနာပြုဆရာမက သင့်ကို ထည့်စရာဗူးတစ်ခု ပေးလိမ့်မယ်။

သင်အီမိသာထဲကိုသွားရမယ်။

ဗူးထဲကို သင် ဆီးသွားပေးရမယ်။

ပြီးလျှင် ဗူးကို သူနာပြု ထို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံယူသွားပါ။

အထူးကုဆရာဝန်မှ ဆီးကို စစ်ဆေးလိမ့်မယ်။

သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်ကို ရရှိတဲ့ ဆီးအမြောက် ပြောပြုမှာဖြစ်တယ်။ (အမြောက်ဖြောက်ဖြောက် အချိန်ယူရတာတွေ ရှိလိမ့်မယ်)



12. ၎မ်းနမူနာ

တစ်ခါတရုံ၊ သင့်ဆရာဝန်က “မစင်” ၎မ်း ကိုအလိုကြိမ်မယ်။

ဒါကို ၎မ်းနမူနာယူခြင်း လို့ခေါ်တယ်။

ဒီမစင်တွေကိုစစ်ပြီး ရောဂါရာဖွေမှာ ဖြစ်တယ်။

သူနာပြုဆရာမက သင့်ကိုယူးတစ်လုံးပေးမယ်။

သင့်အီမိပြန်ရမယ်။

အဲဒီနောက်အီမိသာထဲဝင်ပါ။

ယူးထဲကို မစင်နဲ့ ထည့်ပေးရမှာဖြစ်တယ်။

အဲဒီယူးကို သူနာပြု ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်ဆီ ပြန်ယူသွားပေးရမယ်။

အထူးကုဆရာဝန်က အဲဒီမစင်ကို အထူးကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမယ်။

သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို ရရှိတဲ့အဖြေကို ပြောပြန်မှာဖြစ်တယ်။ (အဖြေထွက်စို့ အချိန်ယူရတာတွေ ရှိလိမ့်မယ်)



13. ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအမျိုးအစားများ

ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

- ရောဂါ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒါက်ရာရမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကုသမှုပူဇ္ဈားခြင်း။

နောက်ဆက်တွဲကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှု

- ကုသမှုဆက်လက်ရယူရန် သို့မဟုတ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်များကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုရန်အတွက် သင့်ဆရာဝန်မှ နောက်ဆက်တွဲ ရက်ချိန်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- သာမန်အားဖြင့်သင်ဆေးခန်းမှ ထွက်မသွားခင် နောက်ရက်ချိန်းတွေအတွက် အချိန်ဖေားဆွဲပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- သင့်ရဲ့နောက်ရက်ချိန်းအတွက် နေ့ရက်နှင့်အချိန်ကိုရေးမှတ်ထားဖို့မမေ့ပါနဲ့။

အရေးတွေ့ဌီးစောင့်ရှောက်မှု

- ရောဂါ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒါက်ရာရခြင်းတို့အတွက် ချက်ချင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (ဥပမာ-အကျောာအဆစ်ခေါက်သွားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း)
 - အကယ်၍ သင်နေမကောင်းဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒါက်ရာရမည်ဆိုပါကသင့်ရဲ့ PCP ဆရာဝန်နဲ့တွေ့ဖို့ ရက်ချိန်းယူပါ။
 - သာမန်အားဖြင့်ရက်ချိန်းကို ၂၄ နာရီအတွင်း သို့မဟုတ် ရက်အနည်းငယ်အတွင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။

အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု

- အသက်အခွန်ရာယ်ဖြစ်နိုင်သောရောဂါ သို့မဟုတ် နာကျင်သောရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လျှင် အရေးပေါ် ချက်ချင်းကုသမှုများပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။
 - သင်နဲ့အနီးဆုံးဆေးရုံမှုအရေးပေါ်ဗြာနာသို့သွားပါ။ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့မသွားနိုင်ပါက 9-1-1 ကိုခေါ်ပါ။

14. ဆေးခန်း



ဆေးခန်း ဆိတာ သင်ကျန်းမာသောလည်း ပုံမှန် ကျန်းမာရေးကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှုံးကြုံရန်အတွက် သို့မဟုတ် သင်နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခါ သင့်ဆရာဝန်ထံသို့လာရောက်ပြသနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှုံးကြုံရှုံးမှု ပေးတဲ့နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးခန်းဟာ ဆေးရုံထက်ဆေးထံပြီး လူနာတွေရဲ့ရောဂါကလည်း သိပ်မပြင်းတဲ့အတွက် ညအိပ်နေပို့မလိုတဲ့နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှုံးကြုံမှုပေးတဲ့သူ/ဆရာဝန်နဲ့တွေ့စိုးအတွက် ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ရုံးခန်းကို သွားရမှာဖြစ်တယ်။

- ပုံမှန်ဆရာဝန်ရက်ချိန်းများအတွက်
- သင်နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခါ သွားပြရတဲ့ရက်ချိန်းများအတွက်
- ကာကွယ်ဆေးထိုးပို့ရက်ချိန်းများအတွက်

ဆေးခန်းမှာဆရာဝန်နဲ့သွားတွေ့စိုးအတွက် ရက်ချိန်းကို ကြိုပြီး ယူထားရမှာဖြစ်တယ်။

15. ဆေးရုံ

အချို့သောကျင်းမာရေးကိစ္စတွေအတွက် ဆေးရုံ သွားစို့ လိမ္မာဖြစ်ပါတယ်။

- အရေးပေါ်ကုသမှုများအတွက်
- အထူးကုဆရာဝန်များနဲ့တွေ့စို့ ရက်ချိန်းများအတွက်
- သီးသန့်ရောဂါကုသမှုရယူရန်အတွက်
ဥပမာ
 - ခွဲစိတ်ကုသမှု
 - အကယ်၍ သင်ကလေးမွေးဖွားလျှင်

သင့်အကြခံကျင်းမာရေးစောင့်ရှုာက်ပေးသူ ဆရာဝန်က သင့်ကိုအထူးကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လွှာပြောင်းပေး မှာဖြစ်သည်။

အကယ်၍ အရေးပေါ်အကြခံအနေဖြစ်ပါက ဆေးရုံသို့သာ တိုက်ရိုက်သွားပါ။



16. အရေးပေါ်ကျန်းမာရေး

အရေးပေါ်အခြေအနေ ဆိုတာဘာလဲ။

အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုတာ ချက်ချင်းကုသရမဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာဖြစ်တယ်။ ဒါမှာမဟုတ်ရင် အခြေအနေ ပို့ချုံရွားလာခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ရွှေအသက် /ကျန်းမာရေး စိုးရို့မြတ်တဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိနေပါတယ်။

- အကယ်၍ သင် အရိုးကျိုးသည့်အခါ
- အကယ်၍ သင့်နှုလုံးရောဂါထလာတဲ့အခါ
- အကယ်၍ သင်အသက်ရှာရန်ခက်ခဲတဲ့အခါ



အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာဘာလုပ်ရမလဲ။

- အနီးဆုံးဆေးရုံကို ချက်ချင်းသွားပါ။
 - အရေးပေါ်ဌာနကို သွားပါ။
 - အရေးပေါ်ဆေရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု ကသင့်ရွှေအရေးပေါ်ရောဂါကိုကုသပေးမှာဖြစ်တယ်။

- အကယ်၍ဆေးရုံသို့မသွားနိုင်ပါက
 - **9-1-1** ကိုခေါ်ပါ။

သင့်ကိုအောက်ပါမေးခွန်းတွေမေးလိမ့်မယ်။

- ✓ နာမည်
- ✓ နေရပ်လိပ်စာ
- ✓ ဖုန်းနံပါတ်
- ✓ အရေးပေါ်အခြေအနေ /ပြဿနာ
- သင့်အိမ်ကိုအရေးပေါ်လူနာတင်ကားရောက်လာမယ်။
- အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရောက်ပေးသူ (EMT) က သင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်နဲ့ စကားပြောမှာဖြစ်တယ်။
- အကယ်၍ သင် ရုတ်တရက်ကျန်းမာရေးကြည့်ရှုစောင့်ရောက်မှုလိုပါက လူနာတင်ကားနဲ့ ဆေးရုံကိုပို့ပေးမှာဖြစ်တယ်။



ဆေးရုံသွားတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်ပြားကို အမြတ်စီးယူသွားပါ။

17. အရေးကြီးသောဖုန်းနံပါတ်များ

အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ် - **9-1-1**

ဆေးခန်း - _____

PCP/ဆရာဝန် - _____

ဆေးရုံ - _____

ဆေးဆိုင် - _____

မျက်စိဆရာဝန် - _____

သွားဆရာဝန် - _____

ကေး(စံ)မန်နေဂျာ - _____

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် - _____

18. ခက်ဆစ်အမိပါယ်

ဆေးခန်း (Clinic)	သင် ကျို့မာနေတဲ့ အခါ ပုံမှန် ကျို့မာရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှုအတွက် သို့မဟုတ် သင်နေမကောင်းတဲ့ အခါ သင့်ရဲ့ အခြေခံရောဂါက္ခသစောင့်ရှောက်ပေးသူ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသနိုင်တဲ့ ကျို့မာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ ပေးတဲ့ နေရာ
အရေးပေါ်အခြေအနေ (Emergency)	သင့်ရဲ့ကျို့မာရေး သို့မဟုတ် အသက်အခွန်ရာယ်ဖို့ရိမ်ရတဲ့ အတွက် ရုတ်တရက်ကုသမှု လိုအပ်တဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ ရောဂါအခြေအနေ
အရေးပေါ် ကုသရေးဌာန (Emergency Department)	ဆေးရုံတွင်းရှိ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ကုသပေးသည့်နေရာ
ကျို့မာရေးအာမခံ (Health Insurance)	ကျို့မာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်တွေဖြစ်တဲ့ ဆရာဝန်နှင့်ပြသခြင်း၊ ဆေးဖိုး ဝါးခန့်ဆေးရုံတွေမှာ သွားပြတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကို ကူညီပေးချေပေးတဲ့ အမီအစဉ်
ဆေးရုံ (Hospital)	လူနာများအရေးတွေကြိုးနဲ့ အရေးပေါ်ဆေးဝါးကုသမှုတွေရနိုင်ပြီး လူနာတွေလှအိပ်နှင့်တဲ့ ကျို့မာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသည့်နေရာ
ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (Immunization)	တစ်ချို့သောရောဂါနှင့် ဖျားနာခြင်းတွေကို ခန္ဓာကိုယ်မှရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ အတွက်ထိုးဆေးထိုးခြင်း -> (vaccination) လို့လည်းခေါ်သည်
ဆေးကုသမှု ကုန်ကျင့်ဖြတ်ပိုင်း (Medical Bill)	ရရှိတဲ့ ကျို့မာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပေးရမယ့် ကုန်ကျစရိတ်ငွေဖြတ်ပိုင်း
ဆေးဆိုင် (Pharmacy)	ဆရာဝန်ပေးသည့်ဆေးညွှန်းပြင် သင် ဆေးများပူးသည့်နေရာ
အခြေခံကုသစောင့် ရှောက်မှုပေးသူ (PCP)	သင်ကျို့မာနေသည့်အခါ၌ ပုံမှန်ကျို့မာရေးစစ်ဆေးမှုပြစ်စေ၊ သင်နေမကောင်း ရှုံး အရေးပေါ်ဆေးဝါးကုသရှိန်လိုအပ်သည့်အခါ၌ဖြစ်စေ ပထမရှိုးဆုံး တွေ့ရမည့်ဆရာဝန်
ဆေးညွှန်း (Prescription)	သင်ဆေးဝါးများလိုအပ်သည့်အခါ ဆရာဝန်မှသင့်ကိုပေးမည့် ဆေးစာရွက်

ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း (Preventative Care)	ဖျားနာခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှရောင်ရှားရန်အတွက် ပုံမှန်ကျင်းမာရေးစောင့်ရောက်ခြင်းနှင့် ကျင်းမာအောင် ပြုလေနေထိုင်ခြင်း
ထွဲပြောင်းစာ (Referral)	သင့်ရဲအခြေခံကျင်းမာရေးစောင့်ရောက်မှုပေးသူ ဆရာဝန် (PCP) မှ သင့်အတွက် အထူးကုဆရာဝန်ကို သွားတွေ့ရန် ခွင့်ပေးသည့် စာရွက်စာတမ်း သို့မဟုတ် စာ
ထပ်ဖြည့်ပေးခြင်း (Refill)	သင့်ဆရာဝန်ထံမှဆေးညွှန်း အသစ်ထပ်ရေးဖို့ မလိုပဲ ဆေးဆိုင်မှုဆေးထပ်၍ရရှိခြင်း
အထူးကုဆရာဝန် (Specialist)	ရောဂါတစ်ခုခု သို့မဟုတ် ဆွဲကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်၍အထူးကွာမြေး ကျင်တတ်မြောက်သည့်ဆရာဝန်

19. လူကြီးများကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အချိန်ဖော်:

		ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်ရက်များ		
ကာကွယ်ဆေး	ဆေးထိုးသည့်အကြိမ်	ယခု	၁ လ	၆ လ
Hepatitis B (HBV) အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ	၃	✓	✓	✓
Measles, Mumps, Rubella (MMR) ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်၊	J	✓	✓	
Varicella (Chickenpox) ရေကျောက်	J	✓	✓	
Diphtheria, Tetanus, Pertussis (DTaP, Td) ဆံဆိုးနား၊ မေးခိုင်၊ ကြော်ညှာရောင်းဆိုး	၃	✓	✓	✓
Polio (IPV) ပိုလီယို	၃	✓	✓	✓
Pneumococcal အဆုတ်အအေးမီ	၇ – ၁၀ နှစ်ချားတစ်ကြိမ်	✓		
Influenza တုတ်ကျွေး	နှစ်တိုင်း	✓		

- Green Card ရရှိဖို့အတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကာကွယ်ဆေးတွေကို ပြီးအောင်ထိုးရမှာဖြစ်တယ်။
- သင့်ရဲ့ကာကွယ်ဆေးအားလုံးထိုးဖြိုးဖို့အတွက် ၆ လခန့် ကြောမှာဖြစ်တယ်။

ကလေးများလဲ ကာကွယ်ဆေးတစ်ချို့ကို မဖြစ်မနေထိုးဖို့လိုပါတယ်။ သင့်ရဲ့ကလေးဆရာဝန်က ဘယ်ကာကွယ်ဆေးတွေလိုအပ်ပြီး ဘယ်အချိန်မှာ စီစဉ်ပြီးထိုးရမယ်ဆိုတာ ပြောလိမ့်မယ်။

- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ
- ဆံဆိုးနား/မေးခိုင်/ကြော်ညှာရောင်းဆိုးရောဂါ (DtaP)
- ဟီမိုမီးလပ်(စ)တုပ်ကျွေး ဘီ အမျိုးအစား (Hib)
- အဆုတ်အအေးမီရောဂါ (Pneumococcal (PCV))
- ပိုလီယို (IPV)
- တုပ်ကျွေး
- ဝက်သက်/ပါးချိတ်ရောင်နား/ဂို့က်သိုး (MMR)
- ရေကျောက် (ပသီတာ)
- အသည်းရောင်အသားဝါ အောင်
- ဦးနှောက်မြေးကျံးနား (Meningococcal)

20. ကျန်းမာသနစွမ်းသောကလေးဖြစ်စေရန် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းအချိန်တယား

ကျန်းမာသနစွမ်းသောကလေးဖြစ်စေရန်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း – သင့်ကလေး တိုးထွားမှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ နှင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း စသည်တို့ကိုကြီးကြပ်ပေးသည်။

- အသက် ပုန်စွမ်းအထက် ကလေးများအတွက် ကျန်းမာသနစွမ်းသောကလေးဖြစ်စွာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း (Well Child Exam) ကို တစ်နှစ်တွင်တစ်ကြိမ် လုပ်ပေးသည်။

ကလေးအသက်	ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမည့်ရက်
၁ ပါတ်	
၂ ပါတ်	
၂ လ	
၃ လ	
၄ လ	
၆ လ	
၉ လ	
၁၂ လ	
၁၅ လ	
၁၈ လ	
၂၄ နှစ်	



21. တယ်လီဖုန်းဖြင့်ရက်ချိန်းမည်သို့ပြုလုပ်နိုင်မည်နည်း

သင်ပြောပါ - တဲ့လို့ ကျွန်တော် / ကျွန်မနာမည် ----- ဖြစ်ပါတယ်။
ကျွန်တော် / ကျွန်မဆရာတန် ----- ရဲ့လူနာသစ်ပါ။
ကျေးဇူးပြေား ကျွန်တော် / ကျွန်မ ဆရာဝန်နဲ့ ရက်ချိန်းလုပ်ချင်ပါတယ်။

You say: Hello, my name is _____. I am a new patient with Dr. _____. I would like to make an appointment please.

ဆေးခန်း - ရပါတယ်။ သို့ကျိုးမာရေးအာမခံကာဘာလဲ။

Clinic: Certainly. What is your health insurance?

သင်ပြောပါ - ကျွန်တော် / ကျွန်မမှာ _____ (Amerigroup, Priority Partners, Maryland Physicians Care, United Healthcare, Medicaid) ကျိုးမာရေးအာမခံ ရှိပါတယ်။

You say: I have _____. (Amerigroup, Priority Partners, Maryland Physicians Care, United Healthcare, Medicaid)

ဆေးခန်း - သင်ဘာဖြစ်လို့ ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ချင်ရတော်လဲ။

Clinic: Why do you need to visit the doctor?

သင်ပြောပါ - ကျွန်တော် / ကျွန်မမှာ _____ ရောဂါံစားရလို့ ဆရာဝန်နဲ့ အမြန်တွေ့ချင်ပါတယ်။
- ဒါမ္မဟုတ် -
ကျွန်တော် / ကျွန်မ ကျိုးမာရေးစစ်ဆေးမှုအတွက် ဆရာဝန်နဲ့ ရက်ချိန်းအချိန်ဖယားလုပ်ချင်ပါတယ်။

You say: I am sick with _____ and need to visit a doctor soon
-or-
I would like to schedule a wellness check-up.

ဆေးခန်း - အိုကာ၊ သင်ဘာယ်တော့လာသို့မှားလဲ။

Clinic: OK. When come you come in?

သင်ပြောပါ - သင်တို့မှာ _____ (နေ့) မှာရက်ချိန်းအားတာများရှိမလား။

You say: Do you have any open appointments on _____ (date)?

ဆေးခန်း - အားတယ်။ သို့ကို _____ (နေ့) _____ (အချိန်) မှာရက်ချိန်းပေးနိုင်ပါတယ်။

Clinic: Yes, I can give you an appointment on _____ (date) at _____ (time).

သင်ပြောပါ - ကျွန်တော် / ကျွန်မဘာသူလာရမှားလဲ။

You say: What do I need to bring with me?

ဆေးခန်း - သို့ကျိုးမာရေးအာမခံကတ် / Medical Assistance card, ခါတိပုံပါတ္တမှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားနဲ့
သို့မှာဆေးကုသမှုမှတ်တမ်းတစ်ခုရှုရှိရင်ယူလာခဲ့ပါ။
ကျေးဇူးပြုခြင်းနှင့် ၃၀ ဤချိန်ရောက်နှင့်ပါ။
သို့ကို _____ (နေ့) မှာတွေ့မယ်။
ရတ်သို့

Clinic: Bring your health insurance card, Medical Assistance card, photo ID, and any medical records you may have. Please come 30 minutes early.
See you on _____ (date).
Good-bye!

သင်ပြောပါ - အိုကာ၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ရတ်သို့

You say: Okay, thank you! Good-bye!

22. ကိုယ်ရေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

လက်ရှိဆေးဝါးများစာရင်း

မိသားစုရောဂါရာအဝင်များ	အနာရောဂါအမျိုးအစားများ

23. ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမှတ်တမ်း

24. Sources

Adapted from:

Rhode Island Department of Health. (n.d.). *Your Health Book for Refugees.*
Retrieved from
<http://www.health.ri.gov/publications/educationalmaterials/guidebooks/YourHealthBookForRefugees.pdf>

Church World Service, Grand Rapids. (n.d.). *The American Health System.*
Retrieved from <http://www.cal.org/co/domestic/toolkit/health/index.html>